JONG & ONVERSLAANBAAR

EINDHOVEN

JONG & ONVERSLAANBAAR

Hey! Ben jij jong? Wil je actief aan de slag gaan met je mentale gezondheid? Dan is dit boekje iets voor jou! In ons leven staan we voor veel uitdagingen, diepte- en hoogtepunten. Hoe ga je hier het beste mee om? Hoe word je weer onverslaanbaar als je je even verslagen voelt?

WAT JE KUNT VERWACHTEN:

- Uitdagingen, tips en activiteiten om gelijk toe te passen in het dagelijks leven.
- Handvatten om gevoelens van stress en druk te verminderen.
- Inzicht krijgen in je mindset en hoe je hier positief mee om kunt gaan.
- Ervaringen en tips van andere jongeren.

Dit boekje is geen vervanging voor professionele hulp. Achterin vind je een overzicht met plekken waar je terecht kan.

Gemaakt voor en door Eindhovense jongeren. Met begeleiding van professionals uit de mentale gezondheidszorg.

ZELFLIEFDE

Uitdaging 1 Supermorning 4

Uitdaging 2 Selfcare Menu 6

Uitdaging 3 Positief denken 8

JEZELF DURVEN ZIJN

Jezelf durven zijn 10

RUST & RUIMTE

Uitdaging 4 Schermloze avond 12

Uitdaging 5 Mindfulness 14

Uitdaging 6 Stilstaan bij emoties 16

LIEFDE VOOR JE OMGEVING

Uitdaging 1 Positiviteit uitsralen 18

Uitdaging 2 Verbinding 20

WAAR KUN JE TERECHT?

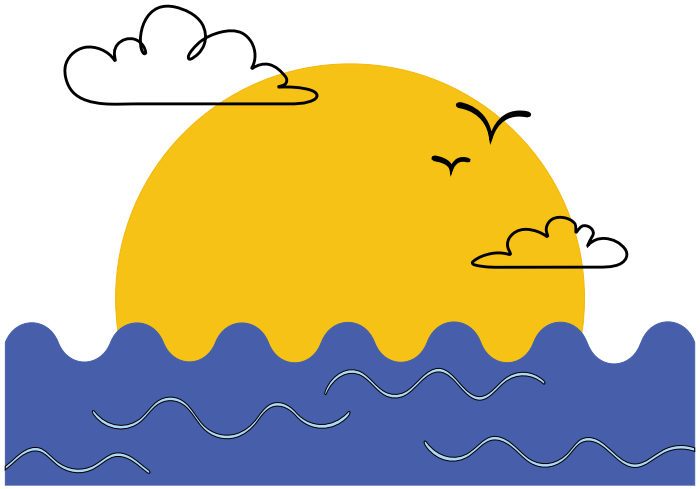
Waar kun je terecht? 22

Zelfliefde. Het volledig accepteren van jezelf. Voelen dat je er altijd mag zijn. Jij bent uniek. Maar hoe? Dat is niet altijd makkelijk. Binnen dit thema geven we je drie verschillende uitdagingen om met zelfliefde aan de slag te gaan.

SUPER MORNING

Een goede ochtend zorgt voor een nog betere dag. Hoe zorg je voor een vliegende start?

De uitdaging: doe een week lang elke dag één van de activiteiten op de pagina hiernaast.



BEWEEG
Begin je dag met energie. Doe 10 jumping jacks of ga 10 minuten wandelen.

ONTBIJT BEWUST
Maak voor jezelf een lekker ontbijtje. Maak het bewust (stop er tijd, energie en liefde in) en eet het bewust.

SCHERMLOOS
Het eerste uur dat je wakker bent, breng je schermloos door. Geen mobiel, laptop, tablet of smartwatch. Geef je ogen en brein de tijd om wakker te worden.

DANKBAARHEID
Schrijf op post-its 1-3 dingen waar je dankbaar voor bent van de dag ervoor. Plak deze post-its op je spiegel tijdens het tanden poetsen.

CHECK-IN
Sta stil bij je gedachten. Focus vijf minuten lang op je ademhaling. Laat je gedachten komen en gaan.

TIP! Kijk aflevering 1 van 'guide to meditation' op Netflix

JOUW DAG
Schrijf voor jezelf op wat je vandaag wil doen. Dus niet wat je vandaag moet doen, maar wat je wil doen.

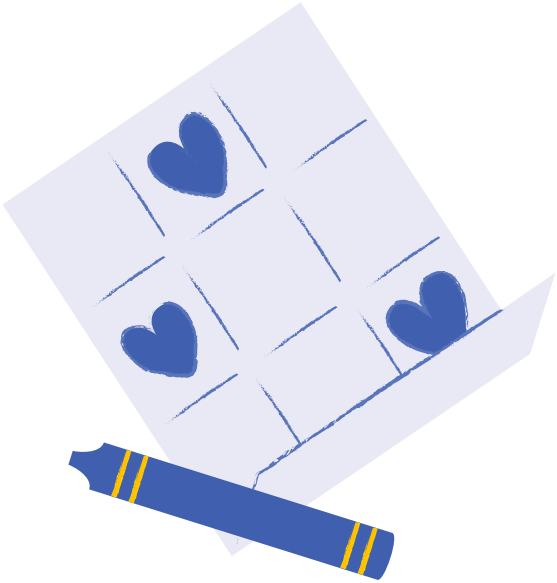
SELFCARE MENU

Een speciaal menu waardoor je meer zelfliefde gaat voelen. Zie het als tapas, meerdere gerechten zorgen samen voor een voldaan gevoel.

Ingrediënten

- *Gratis*
- *Direct uit te voeren*
- *Duur: +/- 5 minuten*

De uitdaging: kies één maand lang, elke week één of meer van de gerechten hiernaast.



SELFCARE MENU

Drink een dag alleen maar water.

Schrijf een korte brief, mail of appje waarin je iemand bedankt. Geef de brief aan deze persoon (denk aan collega, vriend of familielid). Gewoon omdat je dankbaar bent dat die persoon in je leven is of voor iets specifieks.

Doe iets wat je nog nooit gedaan hebt.

'Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan' - Pippi Langkous

Maak een playlist met al je favoriete nummers en speel deze af!

Kook iets wat je nog nooit gekookt hebt.

TIP! Check @healthyfitbella, @simplefood4you en @natsnourishments op TikTok voor gezonde én lekkere inspiratie.

Doe iets aardigs voor iemand anders, zonder dat je daar iets voor terug vraagt.

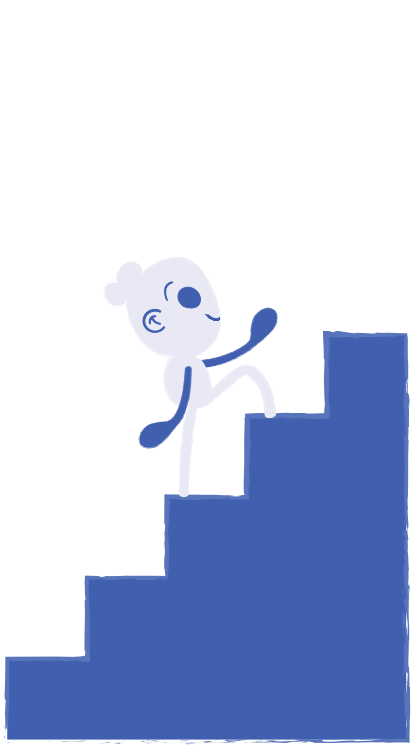
Schrijf je in voor een proefles.

TIP! Check kiesjesportenkunst.nl voor proeflessen in Eindhoven.

Trakteer jezelf! De sauna, een massage, je lievelings snack, een goed boek of nieuwe sloffen.

POSITIEF DENKEN

Wist je dat je gemiddeld 120.000 gedachten per dag hebt?
Aan 90.000 van die gedachten heb je eigenlijk helemaal niks.
Toch bepalen gedachten voor een groot deel hoe je je voelt.



Wist je dat je je brein kunt trainen?
Net zoals je spieren? Check de tips.

TIP 1

Visualiseer je gedachten. Laat je gedachten er zijn. Zie je gedachten als een trein die door je hoofd raast. In die trein kan je gaan zitten. Je gedachten blijven in je hoofd. Je kan naar de trein kijken, je gedachten gaan dan aan je voorbij. Of je bent zelf de machinist en stuurt je gedachten.

TIP 2

Schrijf **5** positieve kenmerken van jezelf op. Vraag vervolgens aan iemand in je omgeving om ook positieve kenmerken van jou op te noemen.

Wat zijn de overeenkomsten en verschillen?

TIP 3

Zit je helemaal vast in je gedachten? Stel jezelf de vraag: **'wat is het allerergste dat kan gebeuren?'** En 'wat zou er daarna gebeuren?' Je stimuleert je brein zo om na te denken over oplossingen en dit vermindert de zwaarte van je gedachten.

OMDENKEN

Schrijf aan het eind van je week drie dingen op die je niet leuk vond. Ga terug naar hoe je je toen voelde. Schrijf daarna bij elk van deze drie dingen iets op wat positief was. Wat heb je geleerd? Heeft het je ergens bewust van gemaakt? Sta stil bij het positieve en neem dat gevoel mee.

JEZELF DURVEN ZIJN

"BEN NIET BANG OM JEZELF TE ZIJN, MENSEN ZULLEN ALTIJD IETS VINDEN OM JE TE JUDGEN."

"Ik ben uit huis gegaan omdat ik niet mezelf kon zijn. Ik worstel er soms nog steeds mee, maar stap voor stap werk ik hieraan. Ik praat veel met mijn beste vriend, hij geeft me ook motivatie om mijn kamer op te ruimen, voor mezelf te zorgen en om beter met geld om te gaan. Ik heb geleerd om hulp te zoeken wanneer het nodig is. Ik trek dan vaak aan de bel bij de mensen die ik heel erg vertrouw. Voorheen als iemand me pijn deed, deed ik een stap terug. Nu kom ik voor mezelf op en vraag ik wat de reden is dat ze zo tegen mij doen.

Mijn tip voor anderen is: ben niet bang om jezelf te zijn, mensen zullen altijd iets vinden om je te judgen. Focus op wat jij leuk vindt en waar jij blij van wordt. Spreek met vrienden af die je blij maken. En neem tijd voor jezelf, doe ook dingen alleen. Bijvoorbeeld wandelen, muziek luisteren en lezen."

Jongere - 19 jaar - Eindhoven

"JIJ BENT DE ENIGE DIE JE HELE LEVEN BIJ JE ZAL ZIJN. SO YOU BETTER LOVE HER/HIM/THEM."

"Als je jezelf durft te zijn, word je veel gelukkiger. Alleen kan dit soms eng zijn. Je moet namelijk jezelf eerst zien. Iedereen heeft trekjes aan zichzelf die ze niet leuk vinden. Ik probeer zoveel mogelijk te houden van de dingen aan mezelf die ik wel leuk vind. Zo kan ik ook werken aan de dingen die ik minder vind. Met de nadruk op ikzelf, anderen hebben niks te maken met mijn zoektocht. Voor mij was het belangrijkste om te overwinnen dat je niet perfect kunt zijn in een wereld waarin perfectie niet kan bestaan. Het is eng, maar het leven wordt zoveel leuker als je fouten mag maken. Jij bent de enige die je hele leven bij je zal zijn. So you better love her/him/them."

Jongere - 25 jaar - Eindhoven

"IK GA MEESTAL LINKS ALS IEDEREEN RECHTS GAAT."

"Ik ga meestal links als iedereen rechts gaat. Vind het heerlijk om tegen de draad in te gaan en mezelf meer te ontdekken. Soms ben ik te erg mezelf en daar kan ik anderen mee schaden of raken. Het is voor mij dan wel een uitdaging om een stukje van mezelf weg te cijferen, maar ik weet ook dat het soms beter is om te zwijgen. Binnen mijn vriendengroep accepteert iedereen elkaar en zijn we er voor elkaar. We spreken elkaar aan op dingen die we niet oke vinden. Dit heeft ook zeker geholpen aan mijn gevoel van zelfacceptatie. Net als sporten en andere dingen die ik fijn vind. Ik lees ook veel, dan kom je in de huid van iemand anders en begrijp je andere mensen ook sneller.

Tip 1: Doe vooral wat je leuk vindt, zodat je meer zelfvertrouwen krijgt. Ik vind het leuk om nieuwe mensen te ontmoeten en te spreken. Dit probeer ik daarom dagelijks te doen.

Tip 2: Schrijf voor jezelf een paar dingen op die je moeilijk vindt. Probeer die te gaan doen. Je zult zien dat dit uiteindelijk makkelijker wordt. Je zelfvertrouwen neemt toe, waardoor je jezelf sneller kan accepteren en weet wat je wel en niet wil.

Tip 3: Lees het boek: Unf*ck yourself van Gary John Bishop.

Veel succes en plezier in het leven, houdoe!"

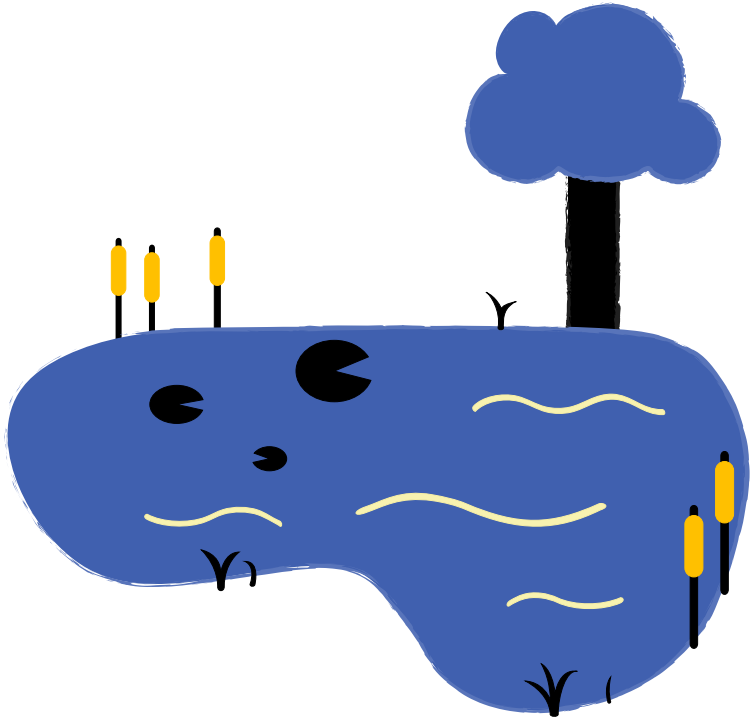
Jongere - 24 jaar - Eindhoven

Rust & ruimte. In je hoofd en om je heen. Zo creëer je letterlijk ruimte voor nieuwe dingen en creatieve gedachten.

SCHERMLOZE AVOND

Breng je je avonden scrollend door? Tijd voor offline!

De uitdaging: gebruik één avond in de week geen schermen. Vanaf 18:00 uur tot dat je gaat slapen.



WAT KUN JE DAN DOEN?

- WANDELEN
- BOEK LEZEN
- IN BAD GAAN
- CREATIEF BEZIG ZIJN: KNUTSELEN OF SCHILDEREN
- PUZZELEN
- JE FAVORIETE GERECHT KOKEN OF BIJ JE FAVO RESTAURANT GAAN ETEN
- AFSPREKEN MET FAMILIE OF VRIENDEN
- MUZIEK LUISTEREN, NAAR EEN CONCERT GAAN OF ZELF MUZIEK MAKEN

TIP! Koop een telefoonlocker met timer. Zo kom je niet in de verleiding om hem toch te pakken.

Is het gelukt? Goed gedaan! Probeer het de volgende keer eens een hele dag.

Je schermgebruik verminderen?

- Zet je meldingen uit.
- Stel een tijdslimiet in op je apps. Bij Apple zit dit onder 'schermtijd', bij Android zit dit onder 'digitaal welzijn en ouderlijk toezicht'.
- Download een app die je helpt om gefocust te blijven. Voorbeeld: Focus Plant - pomodoro timer. Een gratis app die je helpt om gefocust te blijven. Hoe langer je gefocust blijft, hoe groter je boom groeit.

TIP! Verdiep je in de pomodoro theorie om meer focus te hebben bij taken die je doet.

KLEIN GELUKJE

Een powernap. Een kort dutje tussen de 10 en 25 minuten verbetert je alertheid, creativiteit en stressniveau. Slaap je langer dan 30 minuten? Dat werkt juist averechts. Een perfecte powernap duurt max. 25 min. Vergeet je wekker dus niet. 😊

MINDFULNESS

Mindfulness helpt je mind tot rust komen. Het betekent dat je je bewust wordt van het moment, zonder afleiding.

De uitdaging: experimenteer met de lijst op de pagina hiernaast. Leer welke dingen voor jou het beste werken.

"Ik ontspan wanneer ik tijd maak voor mezelf. Elke dag ga ik kort wandelen buiten, zonder telefoon. Dat is voor mij mijn ontspan momentje." ***Jongere - 25 jaar - Eindhoven***

Doe een kwartier per dag helemaal niets.
Geniet van het moment. Geen telefoon, boek of tv.

Doe één ding tegelijk.

Houd je volle aandacht bij het gesprek als je met iemand praat. Houd je telefoon in je tas of zak.

Vergeef jezelf. Niemand is perfect. Leer van je fouten in plaats van er spijt van te hebben.

Wees open minded. Probeer open te staan voor verandering, zodat je daarvan kunt leren.

Stress? Concentreer je op je ademhaling. En ga even mediteren.

Verder verdiepen? TIPS!

- De serie 'Headspace' op Netflix laat je op een makkelijke manier kennis maken met mindfulness. De serie begeleidt je door simpele mindfulness oefeningen heen.
- Via de gratis app VGZ mindfulness kan je laagdrempelige mindfulness oefeningen doen.
- Lees het boek: 'Dingen die je alleen ziet, als je er de tijd voor neemt'. Een handboek voor mindfulness en kalmte. Het boek staat vol adviezen over reflectie en hoe het rustigere aan te doen in het leven.
- Zoek op Spotify: mindfulness. Klik een van de vele podcasts aan. Luister er een paar en bepaal voor jezelf welke het beste bij jou passen en welke stem jij het fijnst vindt om naar te luisteren.

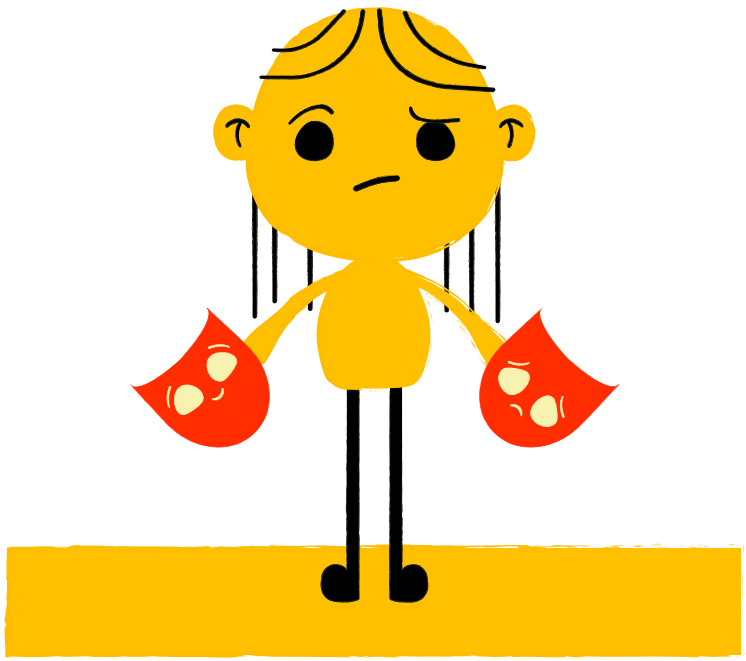
KLEIN GELUKJE

Een klein gelukje zit verstopt in hele kleine dingen. Denk aan de zon op je gezicht, een spontaan complimentje, een lekkere kop thee, een mooi liedje op de radio, tikkende regen tegen je raam.. Wat is voor jou een klein gelukje?

STILSTAAN BIJ EMOTIES

Emoties geven ons levenslust, maar kunnen ook in de weg zitten. Het is daarom belangrijk om af en toe stil te staan bij wat je voelt, zonder daarover te oordelen. Je gevoel mag er zijn.

De uitdaging: stel jezelf één keer per week de vragen op de pagina hiernaast over een gebeurtenis uit de week. Bedenk voor jezelf welke gebeurtenis dit is. Positief of negatief. Antwoorden opschrijven mag, maar hoeft niet.



1. Op welke plek was je toen het gebeurde (Thuis/werk/school/supermarkt?)? Was je alleen op dat moment, of juist niet?
2. Wat voelde je toen het gebeurde?
3. Welke emotie voel je daar nu bij? Komt het overeen met hoe je je toen voelde? Sta hier even bij stil.
4. Wat deed dit gevoel met je? Had het invloed op je dag/week? Laat de emotie weer gaan of zet het om in iets positiefs. Vraag jezelf af: kan ik er iets aan doen of is het iets waar ik geen invloed op heb? *Zie ook: circle of influence.*

Geen invloed?
- Laat dan je emotie los.

Wel invloed?
- Bij een positieve gebeurtenis: hoe kan je dit een volgende keer weer zo doen?
- Bij een negatieve gebeurtenis: wat zou je een volgende keer anders kunnen doen?

Bijvoorbeeld:
Je gebeurtenis: "Ik zwaaide naar mijn buurvrouw, maar ze reageerde niet. Ik denk nu dat ze me niet aardig vindt. Ik voelde me ongemakkelijk."

Vraag jezelf af: ligt het bij jou dat ze niet terug zwaaide? Misschien had ze haar lenzen niet in. Of was ze in haar gedachten verzonken en had ze je niet gezien. Heb je hier invloed op? Nee, niet echt. Sta even stil, maar probeer je gedachten los te laten.

KLEIN GELUKJE

Wat vind jij lekker ruiken? Bepaalde bloemen, kruiden of planten? Ga eropuit en ontdek.

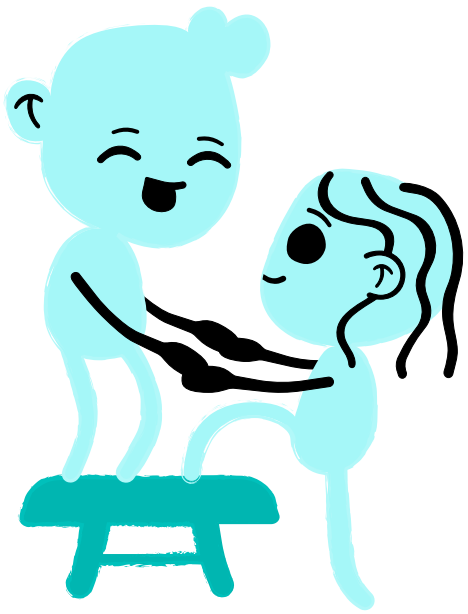
LIEFDE VOOR JE OMGEVING

Liefde voor jezelf is belangrijk. Liefde voor je omgeving ook. Als je liefde geeft, krijg je namelijk ook veel liefde terug.

POSITIVITEIT UITSTRALEN

Van iets aardigs doen voor iemand anders, zonder daar iets voor terug te verwachten, ga je jezelf ook beter voelen.

De uitdaging: straal positiviteit uit. Doe iets aardigs voor iemand anders, zonder daar zelf iets voor terug te verwachten.



EEN AANTAL IDEEËN:

- ✨ GLIMLACH NAAR ZOVEEL MOGELIJK VREEMDEN DIE JE TEGENKOMT
- ✨ GEEF EEN OPRECHT COMPLIMENT AAN EEN VREEMDE
- ✨ BIED VRIENDEN/FAMILIE AAN OM TE HELPEN MET KLUSJES
- ✨ APP IETS LIEFS NAAR EEN VRIEND(IN), KENNIS OF FAMILIELID

BEN JE HIER AL MEE BEZIG OF PROBEER JE DIT SOWIESO AL TE DOEN?

- ✨ WANNEER WAS DE LAATSTE KEER? BESCHRIJF DE SITUATIE
- ✨ HOE VOELDE JE JE DAARBIJ?
- ✨ WANNEER ZOU JE DIT OPNIEUW KUNNEN DOEN?
- ✨ ZOU JE IETS SOORTGELIJKS KUNNEN DOEN, MAAR DAN IN EEN ANDERE SITUATIE?

VERBINDING

Een club of vereniging helpt om meer uit jezelf te halen. Je doet wat je leuk vindt en waar je energie van krijgt. Je ontmoet mensen met dezelfde interesses en leert er heel veel dingen bij!

De uitdaging: maak een lijstje van verschillende clubs en verenigingen in jouw wijk of buurt. Bedenk bij jezelf wat je misschien leuk zou kunnen vinden. Ga hier een keertje meekijken of vraag een proefles aan.

TIP! **Check kiesjesportenkunst.nl voor proeflessen in Eindhoven**

"EIGENLIJK KRIJG IK ALTIJD EEN LACH OP MIJN GEZICHT ALS IK ER GEWEEST BEN, OOK ALS IK EVEN NIET ZO LEKKER IN MIJN VEL ZIT."

"Door bij een vereniging te gaan heb ik een grote sociale kring opgebouwd. Ook mijn beste vriend heb ik hier leren kennen. Daarnaast heb ik geleerd om voor een groep te staan, dingen te organiseren, samen te werken, communiceren en vooral ook om mezelf uit te dagen en het avontuur op te zoeken.

Als ik een rot week heb door school of stage, of als het thuis wat minder gaat, dan luisteren ze bij de vereniging altijd naar mij. Ook is het fijn dat ik er altijd naartoe kan om mijn gedachten te verzetten. Ik krijg hierdoor weer nieuwe energie en kan er weer een week tegenaan. Eigenlijk krijg ik altijd een lach op mijn gezicht als ik er geweest ben, ook als ik even niet zo lekker in mijn vel zit.

Mijn tip: ga op onderzoek uit naar wat jij leuk vindt. Zoek daar een passende club/vereniging bij. Misschien ken je mensen in de buurt met wie je een keertje mee mag kijken."

Jongere - 20 jaar - Eindhoven

WAAR KUN JE TERECHT?

Op iedere school is schoolmaatschappelijk werk aanwezig.
Zij kunnen je ondersteunen. Vraag bij je docent naar de mogelijkheden.

@ease
Op woensdag kun je tussen 14:30 uur en 17:30 uur binnenlopen in de Bibliotheek bij de Witte Dame Eindhoven voor een gratis gesprek.
Je kunt ook met ze chatten.
ease.nl

Alles Oké? Supportlijn
Gaat het even niet zo lekker? Bel of chat met ons, want praten lucht op! Voor iedereen van 18 en 25 jaar.
allesoke.nl - 0800 - 0450

De Kindertelefoon
Met De Kindertelefoon kun je over alles praten.
Voor kinderen tussen de 8 en 18 jaar.
dekindertelefoon.nl - 0800 - 0432

MIND
Geeft een stem aan alle mensen met psychische klachten en biedt informatie, advies en ondersteuning.
wijzijnmind.nl

DE STAP naar gezonder
Helpt je met het zetten van stappen naar een gezonder leven.
destapnaargezonder.nl

Hey, het is Oké.
Gesprekstips, hulp en ervaringsverhalen.
heyhetisoke.nl

Zelfmoordpreventie 113
Denk je aan zelfmoord? Wij zijn er voor je. Bel 113. Ook als je iemand kent waar je je zorgen om maakt kan je contact opnemen.
113.nl

Je kunt ook altijd contact opnemen met je eigen huisarts en/of praktijkondersteuner in jouw gezondheidscentrum. Zij helpen je met vragen en kunnen je doorverwijzen naar de juiste organisatie.

WAT VOND JE VAN DIT BOEKJE? LAAT HET ONS WETEN!

SCAN DE QR CODE

Tekst: Milou van den Hurk, Youri Kok
Vormgeving: Leah Koenders
Illustraties: Evan Janssen

"Jong & Onverslaanbaar" is opgesteld in samenwerking met: